

Gehen heißt Verstehen

Walking-In-Your-Shoes Magazin

des Europäischen WIYS-Instituts

No. 5/2017 Online-Magazin des Walking-In-Your-Shoes Instituts: - Neuigkeiten, Erfahrungsaustausch, Interviews, Wissenswertes, Tipps, Kurioses, Ankündigungen



"Bewegung erzeugt Energie, Energie erzeugt Information, und Information erzeugt Einsicht."
Unter diesem Motto hat sich eine neue, ganzheitliche Selbsterfahrungs-Methode aus den USA in Europa etabliert: Walking-In-Your-Shoes. Dieses kraftvolle Instrument nutzt unsere natürliche Fähigkeit zur Empathie, um tiefe Einblicke für inneres Wachstum und Entwicklung zu ermöglichen. Fachleute betrachten diese Methode bereits als die Zukunft des Coachings.
www.WIYS-Institut.org





WIYS

Walking in your shoes®

Inhalt

3 Zitate des Monats

4 Editorial

4 Erfahrungsbericht

5 Sabine / Anliegen: Tochter leidet unter starken Ängsten

6 Einzelarbeit mit meiner Tochter „Rennpferd“

7 Seelische Störungen und autoaggressive Schilddrüsenerkrankungen.

12 Fallbeispiele aus der Einzelarbeit

14 Ankündigung Kongress

Zitate des Monats:

„Die Hingabe“

Die Arbeit von WIYS beginnt mit der Hingabe.

Es steht ein Ratsuchender vor uns und er erwartet etwas von uns.

Wenn wir uns ihm hingeben, bereit sind, nicht nur mit ihm in Kontakt zu kommen, sondern mit einer ewigen, schöpferischen Kraft, die hinter allem wirkt, dann warten wir, bis wir von dieser Kraft geleitet werden.

Statt auf den Klienten zu schauen und zu überlegen, was mache ich mit ihm, halte ich mich zurück.

Denn dann bin ich schon in einer „Zweier-Beziehung“.

Er dort, er will etwas. - Ich hier, ich gebe. . Das ist eine egoistische Vorstellung.

Enger geht es nicht. Das nimmt was weg von der Größe, in die wir mitgenommen werden.

Hingabe beginnt also mit Zurückhaltung. Ich als Walking-Leiter halte mich zurück, bis ich mitgenommen werde von einer schöpferischen Kraft, die weit über mich hinausgeht.

Diese Kraft bestimmt, wie weit ich gehen kann und darf. Wann ich mich zurückziehe und andere Kräfte zum Zuge kommen lasse.

Deswegen geht das Walken, wo offensichtlich andere Kräfte jederzeit wirken, weit über das hinaus, was wir uns vorstellen können.

Kräfte, die schöpferisch wirken, verlangen Demut. Ich füge mich dieser Bewegung und dann geschehen „Wunder“. Von woanders her. Anonym

Editorial

Liebe Leser des Walking-In-Your-Shoes Magazins *Gehen heißt Verstehen*. Seit dem letzten Magazin ist wieder ein Jahr vergangen. Die Zahl der Mitglieder wächst in gleichem Maße, wie das Institut durch intensive Werbung (Internet und Print) und Öffentlichkeitsarbeit an Bedeutung gewinnt. Und es ist viel passiert. Mein zweites Buch: "Wenn ich gehe, dann läuft's" ist im Dezember herausgekommen, in welchem ich meine WIYS Erkenntnisse aus Kursen Aus- und Fortbildungen beschreibe. Hier gebe ich Tipps, gehe aber auch besonders auf Hürden und Herausforderungen der Ausbildung ein. Marianne Dietz-Grebe hat für uns WIYS-Ausbildungsunterlagen, sowie Archetypenkarten auf Deutsch erstellt. Die Ausbildungsunterlagen sind für Mitglieder kostenlos, und die Archetypenkarten sind im Bereich "Mediathek" auf der Homepage des Instituts, info@WIYS-Institut.org, für alle zum Download bereit. Hast du schon das Promo-Video "WIYS - Die Zukunft des Coachings" auf der Startseite der Homepage gesehen? Selbiges kannst du auch als kleinen Appetitanreger auf deiner eigenem Homepage einbetten. Des Weiteren gibt es neue Videos zum Anschauen im "Internen Bereich", den du nach dem Login erreichst.

Natürlich steht in diesem Jahr alles im Zeichen des ersten Walking-In-Your-Shoes Kongresses. Vom 13.-15. Oktober 2017 wird sich die WIYS-Gemeinschaft in Hannover zum Netzwerken und Austausch neuester Erfahrungen treffen. Weitere Infos, siehe unten.

Christian Assel

Erfahrungsbericht. Eingereicht von Annelore Sarbach

Ich war heute zur Kostümprobe in Babelsberg zu dem neuen Film von George Clooney (ich habe da eine Komparsenrolle bekommen). Es geht um die Jahre 1944/45. Ich erzähle Dir das deswegen, weil ich heute begriffen habe, wie das Walking wirkt, auch wenn man nicht bewusst in eine Rolle schlüpft. Ich steckte für drei Stunden in Kleidern, Mantel, Hut und Schuhen, die original (!) aus der Zeit stammen. Kleider, die also tatsächlich von Frauen in dieser Zeit getragen wurden, und ich merkte, wie ich in Gedanken immer mehr in die Atmosphäre der Kriegsjahre abdriftete. Es wirkte noch nach, wenn nicht sogar noch stärker, als ich schon längst wieder aus den Kleidern geschlüpft und wieder zu Hause war. Ich hatte einen ganz anderen Blick auf mein doch eigentlich gewohntes Umfeld. Die Wahrnehmung hatte sich verändert und ich musste wirklich ganz bewusst aus dieser Rolle aussteigen.

Unglaublich, oder?

Herzliche Grüße von Deiner Annelore

Sabine / Anliegen: Tochter leidet unter starken Ängsten. Eingesendet von Elisabeth Langenmayr. März 2017

Sabine kam mit dem Anliegen einen Walk für ihre Tochter zu machen, die sich stationär in eine Psychiatrischen Klinik befand. Ich teilte ihr mit, daß dies so nicht möglich sei und erklärte ihr in einigen Sätzen die Gründe. Im folgenden Gespräch zeigten sich mehrere Möglichkeiten einer Rolle, die wir für Sabine walken konnten. Im weiteren Verlauf des Vorgesprächs, äußerte sie, daß sie vor 3 Jahren unter Ängsten litt. Ihre Ängste seien weg, allerdings beeinträchtigen nun ihre Tochter starke Ängste. Ihre beiden anderen Töchter hätten dieses Problem nicht. Sie wies allerdings daraufhin, daß ihre Mutter und Großmutter auch unter starken Ängsten litten. Sie war sofort damit einverstanden „Die Angst in ihrer Familie“ zu walken. Wir spürten beide eine große Motivation dafür.

Sie wählte eine Geherin und übergab ihr die Rolle „ Du bist die Angst in meiner Familie“. Die Geherin setzte sich in Bewegung und wiederholte ihre Rolle für dieses Anliegen. Ziemlich schnell spürte die Walkerin die Angst am ganzen Körper und fühlte eisige Schauer an beiden Körperseiten. Sie bewegte sich sehr schnellen Schrittes in dem freien Raum, der zur Verfügung stand. Sie fühlte sich verfolgt, vertrieben, gehetzt und gejagt. Die Flucht mußte sehr sehr schnell gehen, äußerte sie. Es entstanden schreckliche und grausame Bilder aus dem Krieg. Diese konnte die Walkerin innerlich wahrnehmen, vermochte diese aber nicht zu beschreiben. Es ging um Todesangst. Sabine bestätigte während des Walks, daß es eine Flucht ihrer Familie im Krieg gab. Die Walkerin verneinte die Frage ob es ihr an Würdigung und Anerkennung fehlte. Inzwischen verspürte die Walkerin eine große Last auf den Schultern die sich anfühlte wie eine Rüstung. Außerdem sprach sie wieder von den schrecklichen Bildern und dieses Teil auf den Schultern sollte dringend weg. Auf die Fragen, was kann dir helfen und was brauchst du? Antwortete Sie spontan, Lachen, Lachen, Lachen.

Die Anliegenstellerin und die Walkerin hatten im gleichen Moment die Idee zum Lachjoga. Ich bat die Anderen in der Runde mit mir in Lachen auszubrechen. Dies gelang uns zuerst etwas zaghaft, wurde dann aber stärker und intensiver. Die Walkerin empfand dies als wohltuend. Sie beschrieb nach einigen Lachsalven aus der Runde, daß sie zu schrumpfen begann und so aus der Rüstung heraus schlüpfen konnte. Die Rüstung hatte von da an keine Bedeutung mehr. „ Je mehr Lachen und Leichtigkeit herrscht, um so mehr schrumpfe ich.“ War ihre Aussage. Sehr bedeutsam zeigte sich noch: Die Angst hatte ihre absolute Berechtigung damals, heute geht bitte an Orte und Plätze an denen Leichtigkeit herrscht und viel gelacht wird. Dann schrumpfe ich. Lacht in der Familie miteinander und sprecht nochmal von damals. Macht euch bewusst , damals war die Angst berechtigt, heute werdet leicht durch lachen. Ihr habt jede Berechtigung dazu.

Die Angst in Sabines Familie zieht sich zurück

und schrumpft durch viel, viel Lachen und wandelt

sich sogar zur Leichtigkeit.

Heilendes Lachen

Einzelarbeit mit meiner Tochter „ Rennpferd“. Eingesendet von Elisabeth Langenmayr. Juli 2017

Meine Tochter kam zu mir mit folgendem Anliegen: „ Sie habe ein Pferd zu bewegen, ein ehemaliges Rennpferd, sie wüßte nicht wie“! Das Pferd „Monte“ sei komplett verkrampft, fest im Rücken, in der Hinterhand und im HalsNackebereich ebenfalls. Auch die Beine seien steif. Mein Vorschlag für die Rolle: „ Ich bin jetzt Monte“

Ich begann mit dem Walk und fühlte mich ein in die Rolle „ Ich bin jetzt Monte“. Der Raum in dem ich mich befand fühlte sich eng an. Eng, eng, eng. Es bestand keine Möglichkeit sich Platz zu verschaffen bzw. auszudehnen. Es war nicht möglich den Hals zu strecken oder sich in die Länge zu dehnen. Alles war wie gedrosselt und fest. Ich spürte wie unglücklich das Pferd war. Nach einigen Minuten gehen mit diesen unangenehmen Symptomen und verschiedenen Fragen die ich stellte, zeigte sich das was Monte brauchte: Er sei ein Rennpferd und könne sich nicht ausreichend bewegen. Sein Tempo würde ständig gedrosselt. Er möchte sein Tempo gehen, das seinem Typ entspräche. Den Trab verstärken, seine Gallopsprünge so raumgreifend zeigen wie sie seinem Naturell entsprachen. Es zeigte sich, daß er ständig unter seinem Tempo geritten und longiert würde. Damit er sich lösen könne und dadurch biegsam wird, benötigt er außerdem eine längere Bewegungszeit als die jetzige Zeitspanne. Fast doppelt solange solle die Bewegungszeit dauern und auch sein eigenes Grundtempo sei fast doppelt so schnell. Es sei unumgänglich ihn in seinem Tempo laufen zu lassen. Nur dann könne er sich im Rücken, Hals, Nacken und in der Hinterhand lösen. Dann würde er zufrieden sein und könnte seinen Körper entspannen.

In dem kurzen Nachgespräch mit meiner Tochter, schmunzelten wir beide. Wir schüttelten den Kopf über uns selbst und stellten fest, da hätten wir ja auch darauf kommen können. Sind wir aber nicht. Das Ergebnis erschien uns so logisch. Der Walk hat es uns verdeutlicht.

Ein Rennpferd muß rennen dürfen um sich im Körper

wohl zu fühlen und sich von Verspannungen zu lösen

Seelische Störungen und autoaggressive Schilddrüsenerkrankungen. Eingesendet von Wieland-Werner Schweer

Wie eben beschrieben, besitzt die Schilddrüse einen gravierenden Einfluss sowohl auf die biologisch-körperliche wie auch auf die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen. So wie sich im Laufe der Evolution einfache Organismen durch ihre Höherentwicklung immer weiter von ihrem Ursprung emanzipiert haben, gilt es für den Menschen zu lernen und zu erfahren, sich als ein seelisch-geistiges Individuum frei, authentisch und unabhängig zu entfalten, um sein Wesen zum höchsten Ausdruck zu führen.

Oft finden wir in den Biographien der - überwiegend weiblichen - Schilddrüsenpatienten, dass es besonders während ihrer Kindheit und Pubertät zu einschneidenden Erlebnissen gekommen ist, die als akute oder auch lang andauernde Belastungen deren seelische Entwicklung ungünstig beeinflusst haben.

Gerade die vorherrschende seelisch-geistige Umgebung ist für einen heranwachsenden Menschen von sehr großer Bedeutung. Noch in seiner Entwicklung begriffen, sollte er möglichst weder über- noch unterfordert werden, bis er die innere Reife besitzt, das Leben in all seinen Facetten zu erfahren und angemessen zu verarbeiten. Dafür sind bewusste und liebevolle Eltern notwendig, die mit viel Herzenswärme und Hingabe ihre Kinder auf dem schwierigen Weg des Erwachsenwerdens begleiten und sie mit bedingungsloser Liebe unterstützen. Leider gibt es jedoch schon sehr früh im Leben vieler Menschen einige dicke Brocken, die es zu schlucken gilt und im Halse stecken bleiben können, da sie meist unverdaulich sind.

Kinder und Pubertierende benötigen vor allen Dingen, neben einer möglichst harmonischen und liebevollen Umwelt, ein stabiles, vertrauenswürdiges und verbindliches Elternpaar, die als gleich- und gegengeschlechtliche Schlüsselfiguren und "Blaupausen" für die noch in der Entwicklung befindlichen eigenen Anteile als Unterstützung dienen. Versagen oder Entfallen diese Schlüsselfiguren, wird das heranwachsende Kind meist zu früh auf sich selbst zurückgeworfen und ist häufig gezwungen, über seinen bisherigen Reifegrad hinaus zu agieren, um dadurch seine zwangsläufig entstandene seelisch-emotionale Labilität notdürftig zu kompensieren.

Oft befinden sich Kinder in einer Lebenssituation, wo sie nicht entsprechend ihrer Bedürfnisse behandelt und als ein heranwachsendes Individuum wahrgenommen werden, sondern vielmehr zu "funktionieren" haben, wobei Liebe, Anerkennung und emotionale Wärme an viele Bedingungen geknüpft sind. So sind sie schon wegen ihrer natürlichen Abhängigkeit von ihren Eltern, Verwandten und Lehrern oft dazu gezwungen, ihre Bedürfnisse immer wieder zu übergehen oder nur gefiltert zum Ausdruck zu bringen.

Sie lernen dabei sehr schnell, es "anderen recht zu machen" und sich innerlich zu verbiegen, anstatt sich ihrem Wesen entsprechend zu entwickeln und ihre Lebenskraft frei auszudrücken. Dieses Verhaltensmuster nehmen die Kinder häufig unverändert mit in das Erwachsenenalter hinein, was im Laufe der Zeit zu den unterschiedlichsten Konflikten und Problemen mit dem eigenen Selbstwert und der eigenen Persönlichkeit führen kann.

Das Wesen eines jeden Menschen will grundsätzlich immer "ganz" sein, das bedeutet, das alle seine offensichtlichen und potentiellen Anteile von ihm entdeckt, angenommen, gelebt und adäquat zum Ausdruck gebracht werden wollen.

Der Mensch ist seiner seelisch-geistigen Natur nach ein "Individuum", das heißt, ein unteilbares Wesen. Jede Form von Abspaltung, Verdrängung und Unterdrückung der eigenen Wesenanteile ist letzten Endes unnatürlich und in seiner Konsequenz unheil und dadurch zwangsläufig Leid erzeugend. Jene Anteile unseres Wesens, die wir, aus welchem Grund auch immer, nicht anerkannt und bewusst in unser Leben hineingelassen und integriert haben, machen sich im Laufe der Zeit vorzugsweise als körperliche und seelische Störungen ("Krankheiten") wieder bemerkbar.

Besonders Autoimmunerkrankungen weisen durch ihre Fähigkeit, den eigenen Körper anzugreifen, auf unerlöste vitale Energien (v. a. Aggressionen) hin, die meist für längere Zeit verdrängt oder abgespalten wurden und nun auf diese Weise sichtbar werden. Bei jeder Autoimmun-/Autoaggressionserkrankung ist es wichtig zu hinterfragen, warum sich die eigenen Lebensenergien auf diese Weise verselbstständigt haben und jetzt die eigene Existenz belasten und gefährden.

Aus persönlichen Gesprächen mit den Patienten, sowie aus den zahlreichen medizinisch-therapeutischen Erfahrungsberichten und Fallbeispielen, liegen bei den Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse erfahrungsgemäß bestimmte Schlüsselerlebnisse aus der Kindheit und auch dem Erwachsenenalter zugrunde. Übereinstimmend lässt sich hierbei feststellen, dass anfangs durch einen zu frühen Verlust besonders der mütterlichen-familiären Geborgenheit und Liebe, eine seelische Überforderungssituation für das Kind entstanden ist, die eine Störung des inneren Empfindens und der weiteren Entwicklung initiiert hat.

Der Tod oder eine schwere Krankheit der Mutter/der Eltern, Scheidung und Trennungen spielen dabei eine ebenso häufige Rolle wie elterliches Desinteresse, Überforderung, Unfähigkeit oder Asozialität. Aber auch der Einfluss eines übermäßig fordernden, dogmatischen, leistungsbezogenen und primär materiell ausgerichteten ("wohlhabenden") Elternhauses, kann häufig zu dem erwähnten Mangel an der notwendigen Geborgenheit führen.

Das Gefühl von mütterlichen Schutz und Geborgenheit ist besonders in den frühen Lebensjahren für das Kind unabdingbar, damit es seinen seelischen Eigenraum entwickeln und ausreichend lange bewahren kann. Wird dieser Eigenraum in seiner Ausbildung behindert oder zu früh aufgelöst, kann das Kind in seiner seelischen Entwicklung beeinträchtigt werden. Das häufigste Muster in diesem Zusammenhang ist eine Situation, in der das Kind nicht in einem ausreichenden Maße und einem angemessenen Zeitraum heranreifen konnte, sondern meist plötzlich mit einer Umkehrung der Verhältnisse konfrontiert wurde.

Beispielsweise wurde es durch familiäre Krisen in eine Verantwortungsposition gegenüber den eigenen Eltern und/oder Geschwistern gebracht, die es zwangsläufig überforderten und zu einem intensiven Verlust von Sicherheit, Rückhalt und Geborgenheit führten. Häufig mussten Kinder Aufgaben übernehmen oder Rollen innerhalb des Familiengefüges besetzen, die ursprünglich den Eltern oder anderen Familienmitgliedern vorbehalten waren, wie

beispielsweise in Kriegs- und Notsituationen, bei Alkoholikerfamilien, durch Missbrauch, Verwahrlosung, Scheidung, Pflege der bedürftigen (Groß-)Eltern etc...

Das Kind verzichtet unter solchen Umständen dabei gezwungenermaßen auf sein natürliches Bedürfnis nach ungestörter und altersgerechter Entwicklung, um die für ihn existenziell bedrohliche Familien- und Lebenssituation entsprechend seiner - wenn auch nur begrenzten - Fähigkeiten zu meistern.

So durchlebt das Kind eine Art angstbehaftete "Notreifung", um die belastende Situation emotional so weit wie möglich zu kontrollieren und zu ertragen, wobei es die eigene und individuelle Entwicklung weitestgehend zurückstellt. Besonders sein existenzielles Bedürfnis nach mütterlicher/elterlicher Unterstützung und Liebe muss gezwungenermaßen unterdrückt und abgespalten werden, anstatt es auf natürliche Weise und als einen notwendigen Reifeschritt im Laufe der Pubertät aus eigener Kraft sukzessive abzubauen. Daraus entsteht in späteren Lebensjahren häufig eine starke Verunsicherung und Ambivalenz ("Hassliebe") gegenüber der eigenen Partnerschaft/Elternschaft und des eigenen Frau-/Mutterseins, wobei in diesen Lebensphasen die erwähnten Autoimmunerkrankungen auffallend häufig zum Ausbruch kommen.

Wenn dem Kind die benötigte elterliche Unterstützung versagt bleibt, übernimmt es häufig zum eigenen Trost und als Selbstschutz mehr oder weniger unbewusst eine Eltern- und Verantwortungsrolle, die es meist auch in der Zukunft weiterführt. Das unter diesen Umständen entstandene Verlangen, anderen zu helfen ("Helfersyndrom"), es ihnen recht zu machen und sich für sie aufzuopfern, kompensiert so den tief sitzenden Verlust und Schmerz aus der eigenen Kindheit ("Wenn ich gebraucht werde, fühle ich mich geliebt und angenommen!").

Die in der Kindheit entstandene Überforderungs- und Aufopferungssituation bleibt meist bis weit in das Erwachsenenalter hinein bestehen, und spiegelt sich in Beruf ("Karriere"), Partnerschaft und eigener Elternschaft wider, bis sie beispielsweise in einer Autoimmunerkrankung eskaliert. Häufig begünstigt und legitimiert ein übernommenes und auf Traditionen basierendes soziales, religiöses oder spirituelles Konzept ("Mutter-Theresa-Prinzip") diesen ungesunden Selbst-Betrug und dient praktischerweise auch als bevorzugtes Alibi, um einer Konfrontation mit den eigenen emotionalen Verletzungen auszuweichen.

Das innere Muster, die eigenen, authentischen Bedürfnisse zu übergehen und abzuspalten, erzeugt auf Dauer einen Konflikt, der nicht ohne Folgen bleibt:

Die Härte und Aggression, die bislang erforderlich war, um eine starke emotionale (Überlebens-)Haltung zu bewahren, richtet sich nun gegen sich selbst. Die unerlöste Trauer, die innere Verzweiflung und die häufig nicht eingestandene und mit Schuldgefühlen behaftete Wut auf die Eltern, können jetzt nicht mehr weggedrückt und durch übermäßigen Aktionismus oder ein "gutes" Verhalten kompensiert werden. Diese als sehr schmerzhaft und bedrohlich empfunden Gefühle werden nun - meist durch eine entsprechende Auslösesituation oder akute Lebenskrise - auf der körperlichen Ebene als ein Autoaggressionsgeschehen sichtbar.
Heilung durch Transformation

Aus einer ganzheitlichen Sicht gelangen wir an dieser Stelle in einen Bereich, wo Heilung geschehen könnte und auch wahrscheinlich ist.

Alle körperlichen Maßnahmen und Unterstützungen sind wichtig und haben ihre Berechtigung, aber sie sind letztendlich nur Umgebungsvariablen für einen primär im Inneren stattfindenden Heilungsprozess. Der Kernpunkt ist, wieder einen Anschluss an die eigenen Bedürfnisse zu finden und die Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Wesens innerhalb eines - nachträglich errichteten oder wieder entdeckten - Eigenraumes zu erforschen und zuzulassen. Dann kann auch endlich die ursprünglich vorgesehene individuelle Entwicklung weitergeführt werden, in welcher der Mensch als ein freies, autonomes Wesen sein Selbst zum Ausdruck bringt und im Einklang damit seinen Weg geht, anstatt es anderen recht zu machen und mit großer Angst vor der eigenen Kraft sich sein Lebensglück versagt.

So wie sich die Amphibien im Laufe der Evolution durch eine natürliche Metamorphose von ihrem ursprünglichen Lebensraum emanzipiert und losgelöst haben, so muss der Mensch eine Metamorphose seines Wesens durchlaufen, um erwachsen (= auf eigenen Beinen stehend) und mündig (= für sich Selbst sprechend) zu werden. Diese metamorphischen Kräftewirkungen sind in jedem Menschen angelegt und zum entsprechenden Zeitpunkt verfügbar, damit sie ihre Aufgabe erfüllen können.

Bei den hier besprochenen Erkrankungen müssen diese Kräfte wieder in ihre vorgesehenen Bahnen gelenkt und umgewandelt werden, damit sie nicht verpuffen oder Schaden anrichten. Dies ist aber nur durch ein bewusstes Erkennen und Annehmen dieser Notwendigkeit möglich, was auch eine meist schmerzhafteste Auseinandersetzung und Verarbeitung mit den bislang verdrängten Gefühlen und Erlebnissen voraussetzt.

Es ist bewundernswert, mit welchem bemerkenswerten Engagement die meisten Betroffenen beispielsweise in Selbsthilfegruppen oder den vielen Internetforen bis in das kleinste Detail über den Jodgehalt in Nahrungsmitteln, die mögliche Existenz unbekannter Krankheitserreger oder die vielen unterschiedlichen Ergebnisse ihrer letzten Hormonuntersuchungen diskutieren.

So wichtig und sinnvoll dieser Informationsaustausch auch ist, so wenig findet erfahrungsgemäß jedoch dabei eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und den bislang noch unerlösten Gefühlen statt. Es besteht immer die Gefahr, dass durch überwiegend theoretische und schulmedizinische Diskussionen, die Betroffenen nur an der Oberfläche ihres eigentlichen Problems verhaftet bleiben und sich dabei ausschließlich auf stoffliche und körperliche Ereignisse fixieren.

Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es in Wirklichkeit keine Trennung zwischen Körper (Physis) und Seele (Psyche) gibt, kann äußerst hilfreich auf dem Weg der Selbsterkenntnis sein und dabei auch eine Menge an kostbarer Lebenszeit sparen, die wir meist mit der Suche nach geheimnisvollen Viren, schlechten Genen oder ungesunden Nahrungsmitteln verbringen. Selbst wenn ein Mensch sich vollständig und absichtlich gegen sein inneres Wachstum verschließen würde, gilt auch für ihn das Naturgesetz: Entwicklung ist unvermeidlich!

Warum sich also nicht gleich auf einen transformativen Heilungsprozess einlassen?

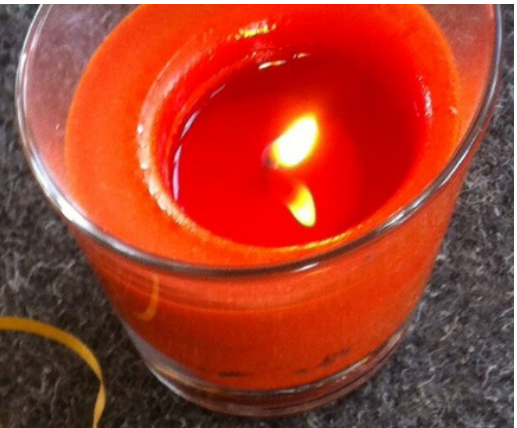
Peter Launhardt, Oktober 2006



"Walking in your shoes"
(Quickborn)



Spökenkieker
Stammtisch



Fallbeispiele aus der Einzelarbeit. Eingesendet von Nina Struch

März 2013

1.

Das Anliegen meiner Klientin Gloria (Name verändert) war ein übermäßig heftiger einmaliger Hickser, der aber mehrmals täglich auftrat. Wenn dieser auftrat, drehten sich alle nach Gloria um und schauten verwirrt oder belächelten sie. In der Einzelsitzung übernahm ich die Stellvertretung und die Leitung gleichzeitig.

Die Rolle begann mit einem Lachanfall der ca. 5 Minuten andauerte. Während ich mich auf dem Boden hauend hin- und her rollte, lachte ich nicht über etwas Bestimmtes oder jemanden Bestimmtes. Ich war einfach nur lustig gestimmt und albern. Langsam merkte ich, dass es wohl meiner Aussenwelt etwas viel wurde und versuchte mich zu beherrschen, doch immer wieder prustete es aus mir heraus. Mehr und mehr überkam mich das Gefühl, das meine übermäßige Lebensfreude hier nicht erwünscht ist. So kam in mir eine innere Leere und Trauer auf. Ich fragte mich selbst, was jetzt mein Bedürfnis sei. Innerlich verspürte ich kräftigste Gefühle extrovertiert zu tanzen und herumzuspringen, einem wilden Kind ähnlich. Das tat ich dann auch, und war glücklich, den schließlich sah ich ein, dass das meiner Natur entspricht.

Die Klientin war nach der Sitzung sehr berührt und in sich gekehrt. 3 Monate später erzählte sie mir, dass sich ihr Schluckauf mindestens um die Hälfte verringert hatte.

2.

Renates Anliegen war, herauszufinden, was ihr selbst im Weg steht, für sich selbst und ihre Bedürfnisse einzustehen. Ein wichtiger Teilaspekt wird sich wohl im geschilderten Walk gezeigt haben, für den ich mich gleichzeitig Stellvertreterin und Leiterin zur Verfügung stellte.

Ich habe das Gefühl, mich eingenässt zu haben. Ich kriege dafür geschimpft, nur bin ich total verwirrt, weil ich gar nicht verstehe warum und weshalb. Ich bin noch viel zu klein, um das auf kognitiver Ebene einordnen zu können. Dann Szenenwechsel in meinem Kopf...Ich sehe mich im Kindergarten unsicher alleine auf einer Matratze sitzend, überall um mich Trubel und Geschrei von mir unsympathisch erscheinenden Erzieherinnen. Ich muss total dringend pinkeln, bin aber wohl gerade so groß, dass ich keine Windel mehr trage aber noch zu unselbstständig, um selbst auf die Toilette zu gehen. Ich habe sehr große Angst, mir in die Hose zu machen, denn keiner wird auf meine Notlage aufmerksam. Ich bin nicht in der Lage, meine Bedürfnis zu verbalisieren und bleibe verloren einsam schweigend sitzen. In der Stellvertretung bat ich daraufhin Renate darum, mich buchstäblich zur Toilette zu begleiten. Sie

nahm mich an die Hand und als sie mich dorthin führte, überkam mich ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ich gab dem Harndrang nach (REAL!) und fühlte mich danach sehr erleichtert und friedlich.

Renate bestätigte mir nach dem Walk, dass sie fast anfängt zu weinen, wenn jemand dringend auf Toilette muss und dies offen ausspricht. Sie dachte sich dann in solchen Situationen: Kann der/die das nicht bitte für sich behalten...?

3.

Gundi (Name verändert) ist schon mehrmals durch die Heilpraktiker Prüfung gerasselt. Dies ist von großer Tragweite für sie, weil sie den Titel zukünftig als Osteopatin benötigt. In Prüfungen gerät sie in Panik und Hektik und kann so nicht mehr klar denken.

In der Einzelsitzung walke ich "Dass, was hinter der Panik steht".

Ich begann zu schrumpfen, mich wie ein kleiner Stöpsel zu fühlen, ich lief immer schneller und schneller aber meine Beine waren nicht länger um noch schneller zu laufen. Ich kam mehr und mehr ausser Atem und Verzweiflung kam in mir hoch. Ich bin doch noch so klein, ich kann einfach nicht schneller! Keinen schien es zu interessieren, ich sah vor meinem inneren Auge Erwachsene vor mir laufen, mich jedoch ignorieren, meine Not überhaupt nicht wahrnehmen. Mein Bedürfnis wäre gewesen, einfach nur getragen zu werden, oder mit einem Kinderwagen geschoben zu werden. Doch die Vorstellung, dass dies überhaupt möglich sein könnte, war mir schwer begreiflich. Meine Welt kannte dieses Gefühl nicht.

Nach dem Walk berichtete mir Gundi, dass sie bereits als 3-4 Jährige mit ihren Eltern auf Alpintouren musste. Sie kann sich nicht erklären, wie sie das überhaupt vollbracht hat, bis über die Baumgrenze zu wandern. Heute noch verlangt sie viel zu viel von sich selber ab, fühlt sich, als müsste sie immer noch mehr leisten.

Juni 2013

4.

David (34 Jahre), kam zu mir in die Einzelsitzung, weil er beim Autofahren immer "ausrastete". Er hatte stets den Blick in den Rückspiegel, da er permanent das Gefühl hatte, die Autofahrer hinter ihm fuhr ihm zu nah auf. Seine Beifahrer nahmen dies gar nicht wahr, und machten sich sogar manchmal über ihn lustig. David wurde dann so böse, dass er die Autofahrer ausbremste, um sie zur "Raison" zu bringen. Dies konnte dann mitunter wirklich brenzlige Situation erzeugen.

Ich walkte also dieses Gefühl bedrängt zu werden. Ich hatte unbändige Aggressionen in mir und haute wie wild auf ein Kissen ein und beschimpfte es. Dies half aber auf Dauer nicht, die Wut blieb, bis ich eine Naht aufriß und das Innenleben des Kissens - tausende Kügelchen - hervorquollen. Das schaffte mir Befriedigung und eine tiefe innere Ruhe. Das Kissen war "tot", und konnte mir nichts mehr anhaben... Ich fühlte mich die ganze Zeit wie im Krieg, auf dem Schlachtfeld, wie in einer anderen Zeit. Ich hatte den Angreifer besiegt und mein eigenes Leben gerettet.

Es zeigte sich hier in dem Walk anscheinend eine systemische Verstrickung mit einem seiner Großväter, die beide unfreiwillig in den Krieg eingezogen wurden. Beide Großväter sprachen nie über ihre Kriegserlebnisse, beide waren in Gefangenschaft und flüchteten. Spiegelten sich die unausgesprochenen traumatischen Gefühle in deren Enkel wieder? Mit David besprach ich, dass er immer, wenn er dieses rasende Gefühl beim Autofahren wieder bekäme, solle er liebevoll an seine Opas denken, die sich damals in echter Lebensgefahr befanden. Er solle sich sagen: Meine Opas, ich sehe Euch und euer Leid, ich spüre es und kann es so gut nachempfinden! So gut, dass es in mir weiterlebt.

Ein paar Wochen später schrieb mir David, dass sich seine Ausraster im Auto wesentlich verringert hatten und er jetzt auch sieht, dass er nicht einfach grundlos cholerische Anfälle hatte, sondern ernstzunehmende familiäre Konflikte hinter seinen Gefühlsausbrüchen standen, was ihm zusätzlich die Möglichkeit gab, sich selbst mehr zu akzeptieren.

Nina Struch 2013

Ankündigung

Walking-In-Your-Shoes: Erster Kongress 13. bis 15. Oktober 2017 in Hannover: "Gemeinschaft, Impulse, Austausch"

Liebe Interessierte unseres Walking-Netzwerks!

Ab jetzt beginnt die offizielle Anmeldungsphase für den Kongress. Alle wichtigen Eckdaten sind zusammengestellt, und ich möchte sie dir hier gerne vorstellen. Unter dem Motto: "Gemeinschaft, Impulse, Austausch" wird dieser Kongress die erste große Gelegenheit sein, wertvolle Erfahrungen auszutauschen, neue Impulse zu bekommen und wichtige Kontakte zu knüpfen. In vielen Workshops, Vorträgen und Diskussionen von erfahrenen WIYS-Leitern und Ausbildern aus vielen Ländern wirst du die Gelegenheit haben, Anregungen zu bekommen.

Veranstaltungszeit:

13. bis 15. Oktober 2017

Drei volle Tage Programm. Die genauen Uhrzeiten werden im Programmheft stehen, das im Juni erscheint.

Veranstaltungsort:

Wir werden in der "Schwanenburg" in Hannover, Deutschland gastieren. Es handelt sich dabei um ein umgenutztes und aufwendig renoviertes Fabrikgebäude mit zwei großen, lichtdurchfluteten Seminarräumen und einer gehobenen Kantine, in der du ein biologisch zertifiziertes Mittagessen bekommen kannst. Wahlweise mit Fisch/Fleisch oder auch vegetarisch. Das Mittagessen ist optional, das heißt, du kannst dir auch selbst etwas mitbringen.

Adresse:

Die Schwanenburg
Zur Schwanenburg 11
Stichweh - Leinepark
30453 Hannover

Bilder:

[Raum1](#), [Raum2](#), [Kantine1](#), [Kantine2](#), [Kantine3](#)

Beitrag:

Alle Helfer, und ich selbst, tragen ehrenamtlich zum Kongress bei, weil es uns ein wichtiges Anliegen ist. Da diese Veranstaltung non-profit ist, besteht der Beitrag nur aus den tatsächlich anfallenden Kosten. Der Beitrag für alle drei Tage ist €220. Mitglieder des WIYS-Instituts bekommen 10% Rabatt.

Um die Kosten möglichst erschwinglich zu lassen, habe ich auf den Luxus verzichtet, den Kongress in einem Hotel stattfinden zu lassen. In einem Hotel wäre der Kongress-Beitrag gleich doppelt so hoch gewesen, und da ist noch KEINE Zimmerbuchung dabei. Stattdessen kann sich jeder Teilnehmer sein eigenes Hotel in der Nähe mieten, je nach seinen eigenen Wünschen und Budget.

Hotelliste:

<http://www.walking-in-your-shoes.com/index.php?id=170>

Anmeldung:

Hier ist der Link zur online Anmeldung: <http://wiys-institut.org> - Klick auf "Kongress"

Auf folgende Themen dürfen wir gespannt sein:

WIYS mit Pflanzen und Kräuter - Wirkung und Heilung
Coaching mit Walking-In-Your-Shoes - ...mehr als nur ein Walk
Kraftorte walken - Wo ist die Kraft, wie können wir sie nutzen
WIYS zu deinem Wohnort - was du dazu wissen musst
WIYS Studiengruppe - was ist das?
Archetypen - wie können sie mir konkret nützlich sein?
WIYS für Tiere
WIYS in der Trauerarbeit
"Pink" Walking
WIYS-Arbeit mit Kindern
WIYS in Business und für Unternehmen
Rechtliche Fragen in und für die Praxis
Medizinische Fragen, Achtsamkeit, Traumatisierung, Psychosen – Umgang damit
Projektionen, Übertragungen innerhalb einer Gruppe, Formen des Widerstandes innerhalb einer Gruppe
Beste Praktiken bei WIYS (was ist neu, was hat gut/nicht gut funktioniert)
Körperwahrnehmungen sensibilisieren
„Ordnung der Liebe“ für Walker

Das Programm enthält:

- Diskussionen mit ausgewählten Fachleuten
- Vorträge
- Alle Themen rund um WIYS erleben
- Kollegen der eigenen Arbeit kennenlernen
- Netzwerke und neue Kontakte knüpfen (bring viele Visitenkarten mit)
- Freunde und Mit-Teilnehmer wiedersehen
- Anregungen und neue Ideen bekommen
- Vorträge und Workshops besuchen
- Gäste aus vielen Ländern weltweit kennenlernen
- Außer Joseph Culp auch andere WIYS-Anbieter aus den USA und Europa kennenlernen/wiedersehen
- Vielleicht auch deinen Beitrag zu einem Walking-Thema beisteuern, beispielsweise in einem Vortrag, Workshop, Diskussion...
- Spät abends, jeweils nach Ende des offiziellen Programms, spontane Walks zu persönlichen Themen uvm.

Beiträge zum Kongress:

Falls du einen eigenen Beitrag zum Kongress leisten möchtest, beispielsweise in Form eines Workshops, eines Vortrags, einer Präsentation oder einer Pausenunterhaltung, dann reiche dein Exposé bitte bis zum Juni ein.

Hier ein paar Vorschläge für ein Exposé, in dem du deinen Beitrag für den Kongress detailliert beschreiben kannst. (manche Fragen können sich eventuell überschneiden)

- Handelt es sich bei deinem Beitrag um einen Vortrag, eine Präsentation, einen Workshop, eine Pausenunterhaltung, oder etwas anderes?
- Was genau möchtest du mit deinem Beitrag "rüber bringen".
- Wo siehst du in deinem Beitrag eine starke Verbindung zu Walking-In-Your-Shoes?
- Warum ist es wichtig, dass dein Beitrag ein Teil des Kongresses wird?
- Wirst du einen Walk leiten (oder mehrere Walks)?
- Ist dein Beitrag eher praktischer Art oder mehr theoretisch?
- Sind Teilnehmer aktiv beteiligt? Falls ja, wie?
- Wie können Teilnehmer von deinem Beitrag profitieren?
- Kommst du mit zwei Stunden aus oder brauchst du weniger Zeit?
- Brauchst du Hilfsmittel oder besondere Unterstützung
- Zur Verwendung im Programmheft, etc., füge zum Titel einen Untertitel und eine Kurzbeschreibung bei
- Ist dein Beitrag auf Deutsch?
- Bitte sende auch ein Foto und eine kurze Vorstellung von dir
- Falls du den vorhandenen Beamer benutzen möchtest, nenne mir bitte den Anschluss dafür



John Cogswell 2009

Herausgegeben vom Walking-In-Your-Shoes Institut, www.WIYS-institut.org, info@WIYS-institut.org.
WIYS-Institut-Büro, Limmerstraße 52, 30451 Hannover. Falls du gerne Interessantes und
Wissenswertes hier mit anderen Walkern teilen möchtest, sende bitte dein Material an [info@WIYS-](mailto:info@WIYS-institut.org)
[institut.org](http://www.WIYS-institut.org). Vielen Dank für deine Mitarbeit!